HYGIÈNE DE VIE

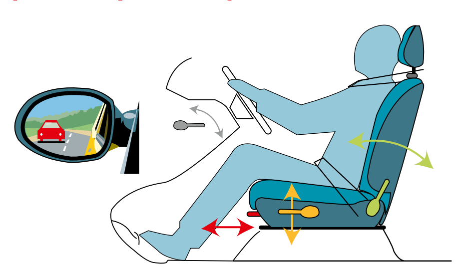
En forme pour la route !

- Une bonne santé permet de maintenir ses capacités d'attention en éveil.
  - Des problèmes de santé peuvent altérer la capacité à la conduite ➔ Signalez à votre médecin que vous conduisez.
- Attention : la nuit, la vision est diminuée et la visibilité réduite.
- N'oubliez pas que la conduite fatigue et que cela viendra s'ajouter à toute altération de votre état de santé.
- Réaliser un long trajet après une journée de travail peut avoir les effets suivants : perturbation des gestes, troubles de la vue, réduction du champs visuel, mauvaise estimation des distances.
- Sachez reconnaître les signes de fatigue (picotements des yeux, bâillements répétés, paupières lourdes, raideur de la nuque).

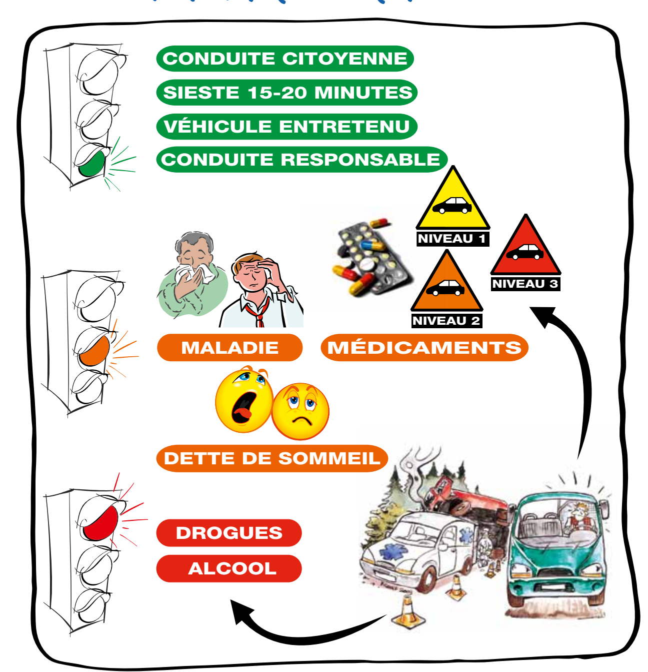
Arrêtez-vous ou cédez le volant

- Quand vous prenez la route, pensez à :
  - Manger ni trop (digestion difficile) ni trop peu (hypoglycémie).
  - Prendre une bouteille d'eau pour vous hydrater.
  - Faire des pauses régulières (marche, étirements, mouvements respiratoires).
  - Aérer l'habitacle.

Adapter le poste de conduite pour une position optimale de conduite.



VIGILANCE ET CONDUITE



Pour en savoir plus...

- www.asso.psre.com
- www.reseau-morphee.fr
- www.institut-sommeil-vigilance.org
- www.resmed.com
- www.securite-routiere.gouv.fr
- www.preventionroutiere.asso.fr
- www.inrs.fr
- www.cramif.fr

Comité de rédaction :



Réalisation Chaîne graphique CRAMIF - Maquette : Danièle HEROUIN - Illustrations : Marc FERSTEN - Impression CRAMIF - Dépôt légal 3e trimestre 2012

SUR LA ROUTE, AYEZ LA BONNE CONDUITE





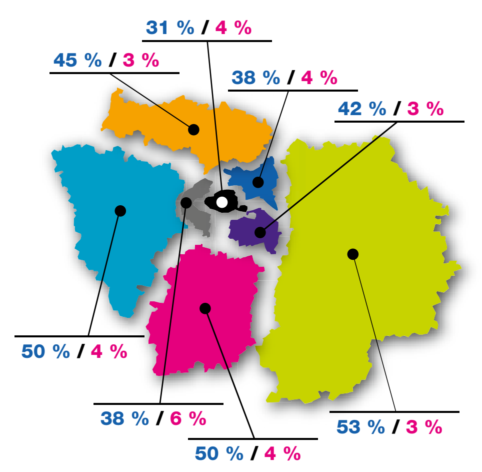




PRÉVENIR LE RISQUE ROUTIER, UN ENSEMBLE DE BONNES PRATIQUES

ACCIDENTOLOGIE

Statistiques d'accidentologie routière en trajet et en mission par département



A		> 50 cm³ > 45 km/h (alt. max 25 kW - 0,15 kW/kg)
A1		max. 125 cm³ max. 11 kW 16 < max. 80 km/h < 18
B		max. 3,5 t max. 8 + 1 < 750 kg
BE		> 750 kg
C1		> 3,5 t < 7,5 t max. 8 + 1 < 750 kg
C1E		> 750 kg max. 12 t
C		< 750 kg
CE		> 750 kg
D1		< 750 kg max. 16 + 1
D1E		> 750 kg max. 16 + 1 max 12 t
D		< 750 kg
DE		> 750 kg

PERMIS DE CONDUIRE = PERMIS DE TRAVAIL

PERMIS

L'attribution du nombre maximal de 12 points se fait :

Après une période probatoire de trois ans avec 6 points :

- Si aucune infraction n'est commise.
- Pour les nouveaux conducteurs.
- Pour tous les conducteurs ayant perdu la totalité de leurs points ou dont le permis a été annulé par décision judiciaire.

Toute infraction est sanctionnée par
la perte de points

Il existe des permis spéciaux par métier nécessitant des formations spécifiques

CONDUCTEUR RESPONSABLE

En mission professionnelle ou lors du trajet domicile-travail, le conducteur doit maîtriser son véhicule

Une conduite responsable permet d'éviter :

- Les atteintes physiques des personnes transportées, d'autres usagers de la route ou de soi-même.
- La suspension ou l'annulation du permis de conduire (qui peut entraîner un licenciement).
- Des conséquences juridiques : responsabilités pénale (amendes, prison) et civile (dommages et intérêts liés aux victimes et aux préjudices matériels).

Les bonnes pratiques du conducteur responsable :



- Soyez prudent et vigilant.
- Adaptez votre vitesse à votre environnement et gardez vos distances de sécurité.
- Respectez le Code de la route.
- Ne téléphonez pas en conduisant même avec un kit mains-libres.
- Vérifiez l'état général et l'entretien de votre véhicule : pneus, phares, contrôle technique.
- Portez un casque et un gilet de sécurité.
- Faites contrôler votre vue régulièrement.

ATTENTION : certaines pathologies sont incompatibles avec la conduite,
Parlez-en à votre médecin



Assurer sa propre sécurité

Téléphoner en conduisant multiplie par 5 le risque d'accident

ENTRETIEN DU VÉHICULE

- Avant chaque prise de véhicule, vérifiez l'état du véhicule, des phares, rétroviseurs, et une fois par mois, les niveaux des différents liquides, la pression des pneus.
- Utilisez un carnet de suivi.

L'entretien du véhicule est de la responsabilité de chacun. Les dysfonctionnements doivent être signalés auprès de votre responsable avant et/ou après **chaque prise du véhicule.**

ALCOOL, DROGUES, MÉDICAMENTS

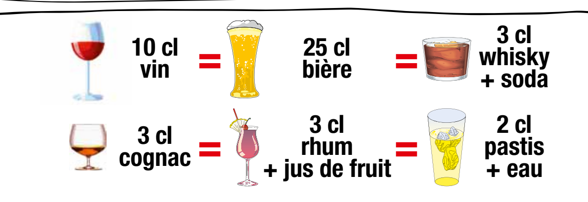
Médicaments, alcool, drogues modifient votre comportement sur la route...

- Diminution des réflexes.
- Mauvaise évaluation des distances.
- Diminution de la perception du danger.
- Coordination des mouvements perturbée.
- Baisse de la vigilance.
- Difficulté de résister à la somnolence.
- Réduction du champ visuel.

...et augmentent le risque d'accidents !

Ce qu'il faut savoir

- Il n'y a pas de drogues douces au volant
- La consommation et la possession de drogues sont interdites par la loi !
- Attention aux nouvelles drogues de synthèse (ecstasy, résine de cannabis, …)
- Cannabis + Alcool = **RISQUE x 15** 



Chaque verre contient la même quantité d'alcool

- L'alcool dans le sang atteint son maximum 1 h après le dernier verre.
- Élimination très longue : 0,15 g/h

Celui qui conduit,
c'est celui qui ne boit pas !

- Médicaments : pictogrammes et notices à respecter.







- Prévenir son médecin ou son pharmacien que l'on conduit.
- Pas d'alcool avec les médicaments.
- L'alcool peut modifier l'action de certains médicaments !